

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian tentang hubungan citra tubuh (*body image*) dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi adalah:

1. Kurang dari separuh remaja putri memiliki perilaku *personal hygiene* yang kurang saat menstruasi (39,1%).
2. Lebih dari separuh remaja putri memiliki citra tubuh (*body image*) yang negatif (55,2%).
3. Kurang dari separuh remaja putri memiliki pengetahuan tentang menstruasi yang rendah (32,2%), akses terhadap pembalut yang buruk (23%), percaya terhadap mitos tentang menstruasi (48,3%), dan memiliki praktik sosial yang buruk (40,2%).
4. Ada hubungan yang bermakna antara perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dengan citra tubuh (*body image*) remaja putri di SMA N 2 Kota Payakumbuh ($p=0,000$ dan $OR=10,379$).
5. Ada hubungan variabel confounding pengetahuan ($p=0,032$ dan $POR=3,037$), akses pembalut ($p=0,014$ dan $POR=4,068$) dengan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi, sedangkan budaya dan praktik sosial tidak berhubungan.
6. Remaja yang memiliki citra tubuh positif memiliki kemungkinan 0,1 kali terhindar dari perilaku *personal hygiene* yang buruk saat menstruasi ($OR=0,100$). Selain itu hasil analisis menunjukkan bahwa variabel-variabel lain yang telah dipertimbangkan (pengetahuan tentang menstruasi, akses

pembalut, budaya, praktik sosial) tidak memiliki pengaruh confounding pada hubungan antara citra tubuh dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Puskesmas

1. Puskesmas dapat bekerja sama dengan sekolah dalam menyediakan informasi yang akurat, mendukung diskusi atau konseling terbuka yang dapat membantu remaja putri memperoleh pengetahuan yang diperlukan dalam menjaga kesehatan selama menstruasi. Pemberian informasi salah satunya dapat dilakukan melalui penyebaran poster mengenai *personal hygiene* saat menstruasi. Puskesmas dapat memberikan poster kepada pihak sekolah untuk disebarakan atau ditempel di toilet siswi agar remaja putri dapat dengan mudah mengakses informasi.
2. Untuk memberikan sosialisasi atau penyuluhan mengenai menstruasi dan praktik kebersihan diri saat menstruasi kepada orang tua/wali murid maupun kepada guru, dalam hal ini puskesmas dapat memanfaatkan teknologi dan media sosial dengan menyebarkan informasi terkait *personal hygiene* saat menstruasi dan citra tubuh melalui *whatsapp group* yang berisikan orang tua/wali murid sehingga mereka juga terpapar akan informasi mengenai *personal hygiene* saat menstruasi.

6.2.2 Bagi Sekolah

1. Sekolah dapat meningkatkan program atau kegiatan yang komprehensif tentang menstruasi dan praktik kebersihan saat menstruasi. Materi pendidikan dapat mencakup informasi tentang siklus menstruasi, pentingnya menjaga *personal hygiene* saat menstruasi, serta pemilihan dan penggunaan pembalut.

Sekolah dapat menempelkan poster mengenai tata cara menjaga kebersihan diri saat menstruasi di toilet siswi, melalui pelajaran yang membahas tentang kesehatan seperti melalui mata pelajaran biologi, maupun dengan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh guru BK atau PMR kepada remaja putri mengenai *personal hygiene* saat menstruasi.

2. Sekolah dapat mengembangkan kegiatan seperti pembentukan klub atau forum yang dapat memberikan dukungan emosional, ruang aman untuk berbagi pengalaman, dan sumber daya untuk membantu siswa mengatasi citra tubuh negatif. Dalam kelompok ini siswi dapat belajar dari satu sama lain dan saling mendukung dalam menuju penerimaan diri yang lebih positif. Selain itu kelompok ini dapat dibentuk dibawah naungan BK maupun PMR sehingga remaja dapat diberikan materi mengenai perilaku *personal hygiene* saat menstruasi dan juga tentang citra tubuh.
3. Sekolah dapat melakukan upaya pendidikan , dukungan sosial, dan promosi *body positivity* melalui poster ataupun kegiatan-kegiatan sekolah lainnya seperti mengadakan penampilan seni dengan tema *body positivity* yang dapat membantu remaja mengembangkan persepsi yang lebih positif tentang penampilan fisik mereka dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Sekolah melalui OSIS dan ekstrakurikuler lainnya di sekolah juga dapat melakukan penyebaran *body positivity* melalui media sosial seperti dengan twibbon atau menyebarkan hashtag mengenai *body positivity*.
4. Sekolah menyediakan pembalut cadangan dan obat pereda nyeri di ruang UKS. Terkait penyediaan pembalut, pengelola sekolah dapat meletakkan pembalut cadangan di tempat yang dapat di akses remaja putri dengan mudah dan nyaman.

6.2.3 Bagi Remaja Putri

1. Melakukan pendekatan *peer-to-peer* yang melibatkan remaja putri yang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang menstruasi seperti remaja yang mengikuti PMR agar dapat menyebarkan dan berbagai pengetahuan mereka dengan teman sebaya mereka.
2. Remaja putri dapat memberikan dukungan satu sama lain dalam perjalanan menuju citra tubuh yang lebih positif. Remaja dapat diberikan pemahaman dengan kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang citra tubuh.
3. Remaja putri dapat meningkatkan literasi media mereka dan mengembangkan pemahaman yang baik tentang pengaruh media terhadap citra tubuh. Remaja dapat belajar untuk mengidentifikasi gambar dan pesan yang tidak realistis dan memahami bahwa keberagaman bentuk tubuh adalah normal dan indah. Informasi mengenai citra tubuh yang baik ini dapat diakses remaja putri melalui poster-poster yang disebar oleh sekolah ataupun dari kegiatan-kegiatan yang dapat memberikan persepsi positif mengenai keragaman bentuk tubuh kepada remaja.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Melakukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin menjadi penyebab citra tubuh negatif dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi yang buruk pada remaja putri, seperti pengaruh media sosial, tekanan sosial, norma budaya dan faktor-faktor lainnya yang dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif.
2. Melibatkan pendekatan penelitian kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang pengalaman dan persepsi remaja putri terkait citra

tubuh dan perilaku *personal hygiene* saat menstruasi. Wawancara mendalam dapat memberikan wawasan yang lebih kaya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mereka.

